

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ
"Лянторская СОШ № 5"

_____ **Л. Г. Емелева**

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Суровского Территориального
Потребительского Общества



ОСНОВНОЕ МЕНЮ
ОБЕД (С РОДИТЕЛЬСКОЙ ПЛАТОЙ)
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2026г.
(2 ВАРИАНТ)

г. Лянтор МБОУ "Лянторская СОШ № 5"

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

ОБЕД (С РОДИТЕЛЬСКОЙ ПЛАТОЙ)

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

г. Лянтор : столовые СОШ № 3,4,5,6,7

п. Нижнесортымский: столовая СОШ

ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2026 г.

(2 вариант)

Неделя 1 День 1 (понедельник)

Наименование Блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, л	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг							Минеральный вещества,мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe			
Обед	Сб.р.2022№134 № 138 №332,516 ТТК № 51	60 200 150 100	1,02	3,30	5,64	57,00	0,00	0,00	3,14	0,00	8,72	0,00	13,46	0,00	0,00	0,37				
			3,60	2,32	24,08	131,20	0,00	0,10	7,16	0,50	16,00	15,00	36,00	13,25	153,70	185,00	0,66			
			5,47	3,98	33,36	194,00	0,00	0,10	0,00	0,60	25,00	36,50	46,00	12,00	173,00	7,00	0,45			
			20,50	4,40	3,00	133,00	0,10	0,21	1,52	0,00	0,00	17,99	0,00	70,51	0,00	0,00	1,32			
			30	2,10	0,30	14,70	0,03	0,01	0,00	0,27	0,00	6,00	19,50	4,20	149,70	27,90	0,33			
Хлеб пшеничный	порционно	25	1,91	0,25	12,75	61,13	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98			
Хлеб ржаной	порционно	25	0,08	0,08	8,94	41,50	0,01	0,01	1,60	0,07	1,20	58,00	3,80	3,10	8,00	92,50	0,79			
Напиток яблочный																				
Итого за обед		765	34,68	14,63	102,47	688,33	0,19	0,45	13,42	1,62	42,20	150,96	144,80	128,27	636,90	373,65	4,90			

Неделя 1 День 2 (вторник)

Наименование Блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, л	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг							Минеральный вещества,мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe			
Обед	Сб.р.2022№542 №140 табл№4,№297 №639	60 250 150 100	0,72	2,82	4,62	46,80	0,02	0,02	5,76	0,54	16,80	19,20	18,00	7,80	91,80	211,20	0,48			
			2,70	2,60	18,90	111,00	0,03	0,08	5,50	1,15	25,00	32,50	78,00	30,25	172,30	606,50	1,28			
			8,50	5,92	36,92	238,33	0,09	14,00	0,00	2,90	25,00	12,60	207,00	84,15	22,00	117,00	2,34			
			17,20	6,90	30,90	143,00	0,02	0,08	0,80	131,00	13,00	12,21	131,00	13,47	209,00	195,00	1,13			
			25	1,75	0,25	12,25	58,75	0,03	0,01	0,00	0,23	0,00	5,00	16,25	3,50	124,75	23,25	0,28		
Хлеб пшеничный	порционно	25	2,00	0,88	19,63	65,75	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98			
Хлеб ржаной	порционно	200	1,00	0,10	27,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	0,00	2,60	1,80	0,20	0,30				
Компот из смеси сухофруктов	порционно	20	2,14	1,10	14,24	75,76	0,03	0,01	0,00	0,60	0,00	4,80	18,00	3,60	122,00	26,00	0,32			
Кондитерское изделие (сушки)																				
Итого за обед		830	36,01	20,57	164,96	849,39	0,27	14,22	12,06	136,60	79,80	102,46	507,75	157,12	896,15	1240,40	7,11			

Неделя 1 День 3 (среда)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества		ЭЦ,ккал	Витамины, мг				Минеральный вещества,мг							
			Белки, г	Жиры, г		Углевод	В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	K	Fe
Обед																	
Салат"Оранжевый рай"	ТТК №78	60	2,22	6,72	3,84	85,20	0,00	0,00	1,23	28,98	193,32	67,88	28,98	22,99	11,10	105,60	0,41
Сул-лапша домашняя	№ 148	250	2,70	2,60	18,90	111,00	0,04	0,10	0,20	3,00	40,00	33,30	113,80	31,80	171,00	291,00	0,29
Птица тушеная в соусе с овощами	№488	150	14,96	19,86	12,77	256,00	0,03	0,05	3,59	0,72	73,80	31,50	51,30	24,30	22,50	357,30	1,04
Хлеб пшеничный	порционно	25	1,75	0,25	12,25	58,75	0,03	0,01	0,00	0,23	0,00	5,00	16,25	3,50	124,75	23,25	0,28
Хлеб ржаной	порционно	20	1,53	0,20	10,20	48,90	0,04	0,02	0,00	0,14	0,00	7,00	31,60	9,40	122,00	49,00	0,78
Напиток из плодов шиповника	№ 707	200	0,32	0,14	11,47	65,30	0,01	0,05	80,00	0,24	98,00	11,00	3,00	3,00	1,70	8,50	0,54
Мармелад "Комбинат"с витаминами D3, Е, В7,В5,В3,В6	порционно	12	0,05	0,00	8,28	29,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за обед		717	23,53	29,77	77,71	654,43	0,15	0,23	85,02	33,31	405,12	155,68	244,93	94,99	453,05	834,65	3,34

Неделя 1 День 4 (четверг)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества		ЭЦ,ккал	Витамины, мг				Минеральный вещества,мг							
			Белки, г	Жиры, г		Углевод	В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	K	Fe
Обед																	
Салат из свеклы с чесноком	№22 С.р. 2001г.	60	0,88	6,05	5,11	78,33	0,01	0,02	5,43	0,03	0,00	5,67	24,40	42,00	25,90	168,80	0,73
Щи из свежей капусты с картофелем	№ 124	200	1,60	3,50	7,50	59,00	0,00	0,06	7,46	35,20	72,40	33,44	0,36	16,84	128,24	148,00	0,50
Пюре картофельное	№520	150	3,80	4,60	25,63	162,00	0,04	0,09	6,40	1,20	29,00	45,00	96,00	33,00	221,00	752,00	1,20
"Ежики" мясные (с соусом томатным основным)50/50	№527сб.р.2022	100	16,60	18,40	12,70	239,00	0,02	0,08	0,72	1,50	12,00	8,95	90,00	11,22	150,00	130,00	0,95
Хлеб пшеничный	порционно	20	1,40	0,20	9,80	47,00	0,02	0,01	0,00	0,18	0,00	4,00	13,00	4,80	99,80	18,60	0,22
Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной)	порционно	20	1,60	0,70	15,70	52,60	0,04	0,02	0,00	0,14	0,00	7,00	31,60	9,40	122,00	49,00	0,78
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	0,00	2,60	1,80	0,20	0,30
Итого за обед		750	26,88	33,55	103,94	747,93	0,13	0,28	20,01	38,25	113,40	111,46	255,36	119,86	748,74	1266,60	4,68

Неделя 1 День 5 (пятница)

Наименование Блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг						Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe	
Салат "Летний"	Сб.р.2022№132	60	0,78	7,50	8,94	82,80	0,00	0,00	3,74	0,30	71,40	12,78	18,90	8,30	64,02	105,00	0,33	
		250	5,60	4,10	17,80	132,00	0,05	0,08	3,75	1,13	43,75	40,00	116,30	90,00	179,30	574,80	2,75	
		200	13,70	20,40	37,30	391,00	0,03	0,10	0,82	9,10	85,00	15,56	237,00	19,54	245,00	369,00	0,78	
		30	2,10	0,30	14,70	70,50	0,03	0,01	0,00	0,27	0,00	6,00	19,50	4,20	149,70	27,90	0,33	
		30	2,30	0,30	15,30	73,35	0,06	0,02	0,00	0,21	0,00	10,50	47,40	14,10	183,00	73,50	1,17	
		200	1,00	0,10	27,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	0,00	0,00	2,60	1,80	0,20	0,30	
Хлеб ржаной	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	0,00	0,00	2,60	1,80	0,20	0,30	
		12	0,05	0,00	8,28	29,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	0,00	0,00	2,60	1,80	0,20	0,30	
		12	0,05	0,00	8,28	29,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Маршмелд "Комбинат" с витаминами Д3, Е, В7,В5,В3,В6																		
Итого за обед		782	25,53	32,70	129,82	888,93	0,17	0,21	8,31	11,01	200,15	92,24	439,10	138,74	822,82	1150,40	5,66	

Неделя 2 День 1 (понедельник)

Наименование Блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг						Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe	
Салат из свежкы с чесноком	№22 С.р. 2001г.	60	0,88	6,05	5,11	78,33	0,01	0,02	5,43	0,03	0,00	5,67	24,40	42,00	25,90	168,80	0,73	
		200	4,48	3,28	14,24	105,60	0,04	0,06	3,00	0,90	35,00	32,00	93,00	72,00	143,40	459,80	2,20	
Макаронные изделия отварные	№332,516	150	5,50	3,92	33,33	194,17	0,00	0,10	0,00	0,60	25,00	36,50	46,00	12,00	173,00	7,00	0,45	
		100	20,50	4,40	3,00	133,00	0,10	0,21	1,52	0,00	0,00	17,99	0,00	70,51	0,00	0,00	1,32	
Хлеб пшеничный	порционно	20	1,40	0,20	9,80	47,00	0,02	0,01	0,00	0,18	0,00	4,00	13,00	4,80	99,80	18,60	0,22	
		20	1,53	0,20	10,20	48,90	0,04	0,02	0,00	0,14	0,00	7,00	31,60	9,40	122,00	49,00	0,78	
Напиток с витаминами "Витолшка"	№ 507 Сб.р.2018	200	0,00	0,00	19,00	80,00	0,30	0,00	20,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за обед		750	34,29	18,05	94,68	687,00	0,51	0,41	29,95	1,85	60,12	103,16	208,00	210,71	564,10	703,20	5,70	

Неделя 2 День 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г		Пищевые вещества		ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минеральный вещества, мг						
		Белки, г	Жиры, г	Углевод	Б1		В2	С	PP	А	Ca	P	Mg	Na	K	Fe	
Обед																	
Салат "Оранжевый рай"	ТТК №78	60	2,22	6,72	3,84	85,20	0,00	0,00	1,23	28,98	193,32	67,88	28,98	22,99	11,10	105,60	0,41
Суп картофельный с макаронными изделиями	№ 140	250	2,70	2,60	18,90	111,00	0,03	0,08	5,50	1,15	25,00	32,50	78,00	30,25	172,30	606,50	1,28
Рис припущенный с маслом сливочным	№512	150	3,60	5,30	36,28	211,00	0,01	0,02	0,00	0,80	25,00	14,00	51,00	11,00	35,00	30,00	0,80
Людя-кебаб из говядины (с соусом томатным основным)	№540сб.р.2022	100	16,40	13,40	11,70	213,00	0,02	0,08	0,86	1,50	12,00	11,89	90,00	13,42	150,00	130,00	1,24
Хлеб пшеничный	порционно	25	1,75	0,25	12,25	58,75	0,03	0,01	0,00	0,23	0,00	5,00	16,25	3,50	124,75	23,25	0,28
Хлеб ржаной	порционно	20	1,53	0,20	10,20	48,90	0,04	0,02	0,00	0,14	0,00	7,00	31,60	9,40	122,00	49,00	0,78
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	0,00	2,60	1,80	0,20	0,30
Итого за обед		805	29,20	28,57	120,67	837,85	0,13	0,21	7,59	32,80	255,32	145,67	295,83	93,16	616,95	944,55	5,09

Неделя 2 День 3 (среда)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г		Пищевые вещества		ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минеральный вещества, мг						
		Белки, г	Жиры, г	Углевод	Б1		В2	С	PP	А	Ca	P	Mg	Na	K	Fe	
Обед																	
Салат "Мозаика"	Сб.р.2022№134	60	1,02	3,30	5,64	57,00	0,00	0,00	3,14	0,00	0,00	8,72	0,00	13,46	0,00	0,00	0,37
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	№ 124	205	1,60	3,50	7,50	59,00	0,00	0,06	7,46	35,20	72,40	33,44	0,36	16,84	128,24	148,00	0,50
Пюре картофельное	№520	150	3,80	4,60	25,63	162,00	0,04	0,09	6,40	1,20	29,00	45,00	96,00	33,00	221,00	752,00	1,20
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	№374	120	11,70	6,30	5,20	124,00	0,01	0,13	1,45	1,16	23,60	49,30	20,00	28,90	100,00	389,70	0,74
Хлеб пшеничный	порционно	30	2,10	0,30	14,70	70,50	0,03	0,01	0,00	0,27	0,00	6,00	19,50	4,20	149,70	27,90	0,33
Багон "На здоровье" (пшенично-ржаной)	порционно	20	1,60	0,70	15,70	52,60	0,04	0,02	0,00	0,14	0,00	7,00	31,60	9,40	122,00	49,00	0,78
Компот из кураги	№ 638	200	0,98	0,05	23,81	121,40	0,04	0,07	0,37	1,11	0,00	68,40	54,00	40,90	65,20	636,00	4,50
Итого за обед		785	22,80	18,75	98,18	646,50	0,16	0,38	18,82	39,08	125,00	217,86	221,46	146,70	786,14	2002,60	8,42

Неделя 2 День 4 (четверг)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг							Минеральный вещества, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мg	Na	К	Fe			
Винегрет овощной (с маслом растительным)	№71	60	0,80	6,00	4,40	75,00	0,02	0,00	5,53	0,23	8,78	8,38	23,64	82,80	14,34	129,00	0,50			
			№135	260	2,20	5,60	10,60	103,00	0,00	0,08	9,32	0,45	90,50	41,80	44,00	21,05	160,30	185,00	0,62	
			№436	150	10,40	12,20	14,30	210,00	0,03	0,10	3,74	3,00	10,00	17,02	170,00	23,85	88,00	952,00	1,08	
			порционно	30	2,10	0,30	14,70	70,50	0,03	0,01	0,00	0,27	0,00	6,00	19,50	4,20	149,70	27,90	0,33	
			порционно	30	2,30	0,30	15,30	73,35	0,06	0,02	0,00	0,21	0,00	10,50	47,40	14,10	183,00	73,50	1,17	
Хлеб ржаной	№700	200	0,13	0,05	7,92	28,80	0,00	0,02	3,33	0,04	0,75	3,50	2,80	3,75	0,30	29,80	0,15			
Напиток клюквенный																				
Итого за обед		730	17,93	24,45	67,22	560,65	0,15	0,23	21,92	4,20	110,03	87,20	307,34	149,75	595,64	1397,20	3,85			

Неделя 2 День 5 (пятница)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг							Минеральный вещества, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мg	Na	К	Fe			
Салат из свеклы с чесноком	№22 С.р. 2001г. №93, сб.р. 2008г	60	0,88	6,05	5,11	78,33	0,01	0,02	5,43	0,03	0,00	5,67	24,40	42,00	25,90	168,80	0,73			
			250	5,90	2,60	25,30	149,00	0,03	0,05	7,00	0,65	52,75	26,00	52,50	71,00	164,00	256,00	2,50		
Пельмени с мясом отварные из п/ф с маслом сли	№718	151	15,72	13,31	30,64	318,23	0,00	0,00	1,04	0,00	0,00	20,00	0,00	13,75	0,00	0,00	1,75			
			порционно	20	1,40	0,20	9,80	47,00	0,02	0,01	0,00	0,18	4,00	13,00	4,80	99,80	18,60	0,22		
Хлеб ржаной	порционно №639	20	1,53	0,20	10,20	48,90	0,04	0,02	0,00	0,14	0,00	7,00	31,60	9,40	122,00	49,00	0,78			
			200	1,00	0,10	27,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	0,00	2,60	1,80	0,20	0,30			
Компот из смеси сухофруктов																				
Итого за обед		701	26,43	22,46	108,55	751,46	0,10	0,09	13,47	1,00	52,75	70,07	121,50	143,55	413,50	492,60	6,28			

Среднее значение за период:

		761,50	27,73	24,35	106,82	731,25	0,20	1,67	23,06	29,97	144,39	123,68	274,61	138,29	653,40	1040,59	5,50
--	--	--------	-------	-------	--------	--------	------	------	-------	-------	--------	--------	--------	--------	--------	---------	------

Технолог:



В. А. Лебедева

